د ځوانانو د نشې استعمال او د ځانګړي خطرونو په اړه معلومات.

ځوانان او نشه: د ځانګړو خطرونو پوهيدل

* ځوانان د نشې سره مخ دي، نو مهمه ده چې د دوی لپاره د خطرونو په اړه پوه شئ.
* د ځوانانو لپاره د نشې استعمال د ټولنې لپاره يو مهم مسله ده.
* دا معلومات به تاسو سره مرسته وکړي چې د ځوانانو د نشې استعمال په اړه نور زده کړئ او څنګه يې د دې څخه خوند واخلي.

ځوانان څه ډول نشه کاروي؟

* ځوانان ممکن د دوستانو، د کورن غړو يا د ستړيتې څخه نشه ترلاسه کړي.
* دوی ممکن نشه څښي، وتري، ووينې يا سپری يې کړي.
* ځوانان ممکن نشه کاروي ځکه دوی استرس لري، خوشحاله نه دي يا د نورو

سره اړیکه نشت ده.

ځوانانو لپاره د نشې استعمال څه ډول خطرونه لري؟

* نشې استعمال کولی شي په جسم او ذهني رورد اغیز وکړي.
* دا کولی شي زده کړه، ټولنیز ژوند او دندې اغیزمن کړي.
* نشې استعمال کولی شي د عصابیاتو، د ځوریدو او مړینې لامل شي.

څنګه کولای شو چې د ځوانانو سره مرسته وکړو؟

* زه په دې اړه له دوی خبرې وکړئ چې څه ډول نشه کاروي.
* دوی ته وښیئ چې تاسو یې ملاتړ کوئ.
* کله ناکله، دوی ممکن د متخصصو څخه مرستې ته اړتیا ولري.

که تاسو اندیږئ چې څوک نشه کاروي، مهرباني وکړئ په دې سایټ کې د مرستې لپاره لاینونه وګورئ: findahelpline.com.

چرا چې د شواهدو لړ د بل چا لپاره جوړه شوې وه.

او کله چې د تاسو لپاره جوړ شوي مداخلو چمتو شي، نو دوی څه ډول وي؟

د هغه نوټروټیک ترکیب چې له مخې ورکړل شوی و - او باید هم شامل وي.

هر وړاندیز چې په معیاري بیا رغون د لیکنو کې دی، هغه د خلکو پر بنډه جوړ شوی و چې هیڅکله هم هغه څه نه درلودل چې تاسو یې لرئ.

یوګا معلومات د هوشیار کسان لپاره یوګه دي. د تامل معلومات د هغه خلکو لپاره دي چې ستون لري مګر لا تر اوسه له منځې وړي نه دي. د تمرین معلومات د هغو کسانو لپاره دي چې په خفیف ډول د نشې سره ټړلي دي یا یوازې هوښیار شوي دي. هیڅ یو یې د لس کلنې میتامفیټامین استعمال څخه وروسته تمرین ندي.

دا د راستنېدو یوه واقعي نسخه ده. دا د هغه شخص لپاره لیکل شوې چې د سیستم زیانمن لري. مداخلو چارو په هغه حالت تنظیم شوي چې تاسو یې پیل کوئ. هغه نوتراپیکونه چې مخکې ورک وو، اوس شامل دي. د وخت جدول هغه څه پورې سم شوی چې تاسو واقعاً کار کوئ.

د ځوانو د باندې شویو کسانو مسله -- د معلوماتو په کې د کم په نوم تشکیل.

◆ د معیاري بیا رغونې شواهد لړم بنسټ په غلط نفوسونو او غلطو مواردونو جوړ شوی و.

په هغه وخت کې چې یوه مطالعې وایي "یوګا کورتیزول کموي او د اعصاب مخکینۍ فنکشن په کوډموټې بیا رغونې کې ښه کوي"، معمولاً مطالعې ډلې له دریو څخه یو ډول وي:

* دوی هغه کسان دي چې سترس لري مګر کوډموت نلري.
* دوی هغه کسان دي چې د کوډموټې لږ تر منځ درجې اغیزه لري او ۶۰-۹۰ ورځې وشو چې له کوډموټې څخه ببرته شوي، پرته له کوم بل پروټوکول څخه، یوازې د کوډموټې بندیدل.
* دوی هغه کسان دي چې په منظم داخلي برنامو کې شامل دي او هم‌مهاله یې تغذیه، خوب او ټولنیز ملاتړ ترلاسه کوي - دا د دې لپاره چې معلومه نه شي چې اغیز یوګا له امله دی که څنګه.

دوی هغه کسان ندي: هغه څوک چې لسمه کلونه دروندې میتامفیټامین کاروي، دریو کلونو لپاره ورځنۍ کاروي، ۵ ځله اوردوړوز شوي چې د تنفسي ماشینونو په کارولو سره ژغورل شوي، د ډوپامین GHB ترمینالونو شدید زیان لري، شدید انډونیا لري، او د مخ په وړاندې حجم شدید کمښت لري، چا چې ۳۰ ورځې پاکوالي سره یو یوګا کلاس ته راځي، خو د ډوپامین سیستم شتون نه لري چې هغه سیګنال تولید کړي چې یوجا یې پایپاییزه کوي.

مطالعه هغه شخص په اړه نه وه. د هغه شخص لپاره وړاندیز د معلوماتو پر بنسټ جوړ شوی و چې پکې هغه شخص شامل نه و. دا شته علمي درغلۍ نده، بلکې دا خپرنې یوه معمولي محدودیت دی چې د دسترسی وړ نفوس (خفیف تر معتدل پورې، د ګډون سره موافق، طبي لحاظ له پاره ثابت) باندې تمرکز کوي او بیا یې د دسترسی نه لرونکي نفوس لپاره کارول کیږي (شدید، ګډوډ، فیزیکاله زیانمن). دا محدودیت واقعي دی او د دې په اړه چې مور څه وړاندیز کوو او زمور د ټاکلو شوي وختونو لپاره خورا مهم دی.

د شدید اعتیاد له مخې د بېرنۍ کیدو په موخه کار کوونکي شخص لاندې شرایط لري:	د "اډیکټ ویرجن" د شواهدو لړۍ په دې مفروضاتو ولاړه ده:
ریسپټر د کموالي په معنی ده چې D2 - شدید انډونیا لومړۍ حالت کې مثبتو فعالیتونو ته د ځواب ورکولو وړتیا ټکنسه یا بې پوټه وي. یوجا ممکن څو اونۍ لپاره هیڅ احساس نه راپاروي. دا خوشحالي نه ده. دا بد هم نه ده. دا د حسنۍ یو خالي ځای دی، چیرته چې باید مزه وه.	یوې پاداش سیستم چې د مثبتو فعالیتونو له مخې عصبي پاداش تولیدوي. یوګا ښه احساس کوي ځکه چې سیروټونین، اندورفین او پاراسمپیتیک غبرګونونه په لومړي حالت کې شتون لري.
تشویق چې د بهرنۍ مرستې اړتیا لري، ځکه چې داخلي پاداش سیستم د عمل دوام نه شي ساتلای. هغه څوک چې په لومړۍ اونۍ کې له یوګا څخه هیڅ احساس نه کوي، په دویمه اونۍ کې یې پریږدي، ځکه چې د دې تمرین په عصبي اقتصادي سکتور کې بل پاداش نشته.	دا هغه موټیویشن ده چې په کورنۍ توګه رامینځته کیږي او ځان ساتونکی دی. داسې چې شخص د دې عمل ته دوام ورکوي ځکه چې هغه له همدې څخه ښه احساس کوي. پاداش د ساتنې میکانیزم دی.
ټیکنون سیستم چې د مواد حالت سره تنظیم شوی وي. بې هوښۍ بدن به بېګانه احساس شي. هغه حرکتونه چې تل په موادو سره تنظیم شوي حالت کې ترسره کیږي، په بې هوښۍ حالت کې نامناسب، ستونزمن یا بېګانه احساس کیږي.	د هغه پروپریوسپټیک-موتور سیستم چې د هوشمن حالت سره تطابق لري. بدن د تمرین پر مهال ځان ته ورته احساس کوي. حرکت په تمرین شوي شرایطو کې طبیعي او منظم وي.
لوړ ټولنیز اندیښنې او شرم، په ځانګړې توګه هغه وختونو کې چې شخص داسې شی په ډاګه کوي چې نور ګډونوال یې اسانه برخه ګڼي. یوګا کلاس ممکن د ناکامۍ لیدلوري په وړاندې د شاهدانو شتون ولري.	اجتماعي آرامۍ د ډلې په شرایطو کې. هغه یوګا ټولګه یو ښه ټولنیز چاپیریال دی چې له تمرین څخه ملاتړ کوي.
دا وخت ممکن په خورا کمزورې سیستمونو کې ۲-۳ ځله اوږد شي، ترڅو د هماغه اغیزاتو ترلاسه کولو لپاره. هغه ۸ اونۍ کورتیزول کمونې ډیټا غلط نه ده - دا د دې نفوس د پیل نقطې لپاره مناسبه نده.	اونۍ یوګا کول د کورتیزول کچه کې اندازه شوې ۸» کمیدل رامینځته کوي. دا په څیړنیزو ډلو کې دقیق معلومات دي.»

د ناکامۍ حالت: هغه شخص چې شدید اعتیاد لري، د دریو اونیو لپاره یوګا کوي، هیڅ احساس نه کوي، دا نتیجه اخلي چې یوګا په ځانګړې ډول د هغه لپاره کار نه کوي، او دا د زیړې شواهدو ته اضافه کوي چې هیڅ شی د هغه لپاره کار نه کوي، او سمدلاسه یې خپله. هغه مطالعې چې وښودلې وه چې یوګا کار کوي، د دې شخص په اړه ترسره شوې نه وه. ناکامي د معلوماتو د نفوس له خوا وړاندوینه شوې وه. مګر دا شخص یې خپل شخصي ناکامۍ ګڼي.

د نیمګړي هدف مسله — ۱.۱.

ټوکن د تشریح په څرنګوالي کې دقیق دی: هوښیارۍ یو هدف بلل شي، کله چې دا په حقیقت کې یوه JR لومړنۍ ستونزه ده. د بیا رغیدنې ادبیات هوښیارۍ ته د لاسته راوړنې په توګه ګوري - هوښیار شئ، بیا ژوند ښه شي. مګر هغه څوک چې شدید اعتیاد لري او هوښیار شوې، هغه یو پیل ته رسیږي، نه یو هدف: یو بیولوژیک پیل شوی جسم، یو ټولنیز زیانمن شوي شبکې، یو مالیاتي کمزوري حالت، یو مسلکي ځنډول شوی لړۍ، او یو ډوپامین سیستم چې نشي کولی د دې په بیا رغولو کې د هڅو تمځای ورکړي.

دغه مداخلو، چې دغه کار له همدې لیدلوري څخه پیل شي، د یوه هوښیار شخص ظرفیت ته تنظیم شوي دي - د تمرین تحمل، د هڅونې ظرفیت، ټولنیز آرام، او د وخت تمځای. دوی د بل چا تجربې نه اخیستل کیږي او د دې شخص واقعیت ته تطبیق کیږي. پایله د 80٪ بیا ظاهري کچه ده، چې موږ یې په غلط ډول د اعتیاد ځواک ته منسوبوو، کله چې دا لږترلحاظ یوې برخې ته د وړاندیز او نفوس تر مینځ توپیر پورې اړه لري.

هغه څه چې یو شخص واقعیا ته اړتیا لري، د هغه کس یوجا نه ده چې په حالت کې دی. بلکې دا د دامیږي شوي شخص ځواکمنه نسخه ده له هر مداخله سره - چې د نظام د تشو حالت پراساس تنظیم شوې وي، د ریښتینیو ټاکل شویو مودو سره، د هغه ځانګړو وسیلو سره چې د ځانګړي زیانونو په درملنه کوي، او د څرګند ومني سره چې لومړۍ اونۍ به احساس شي چې هیڅ نه، او دا تمه شوې او عادي ده، او شخصي ناکامۍ نښه نه ده.

.د مونږ کوږ څخه

.د روح له مخې لیکل شوي، هغه کسان چې که کولی شوای وای، د دوی له خوا

.د هغه خلکو لیک چې هڅه کړې وه

.مور یوګا هڅه وکړه

مور په کلاس کې ورتګل. مور د تشنابې ځای جوړ کړ. مور شکلونه ترسره کړه. مور هغه حالتونو ته تنفس وکړ چې ښوونکي یې تشریح کړي وو. مور د آرام، روښنایي، شتون احساس او ښه ژوند له املې انتظار کاوه چې هرڅوک وویل به رامینځته شي. او مور احساس وکړو: هیڅ نه. یو جسم چې حرکت کوي. یو ذهن چې د جسم د حرکت لټون کوي. هغه همداسي سکوت چیرې چې مواد پخوانۍ وه، په کش کړئ جامو اغوستل شوي.

مور دري ځله هڅه وکړه. ځلور ځله. ښوونکي وویل چې صبر ولرئ، دا تمرین به وده ومومي. هغه څه چې وده مونډلې وه، د دې پوهیدو وده وه چې مور خپله له نورو سره څومره توپیر لرو په ټولې کچ کې. وروسته نفس واخیست. مور د سقف په لټه کې وو، دا فکر کوو چې آیا asanaدوی په ارام سره ساو دا به زمور د ژوند پاتې برخه احساس شي. له هڅې څخه خالي کول یوې خونې ته ډک شوي خلکو سره چې دوی هغه څه درلودل چې مور لا نه درلودو او شاید هیڅکله هم ترلاسه نکړو.

.چوکې مور ته ویل نشو چې هغه یوګا د دوی لپاره وه، نه د مور لپاره

چوکې وویل: ستاسو ډوپامین سیستم نشي کولی هغه پاداش تولید کړي چې دا عمل ځان ساتونکي کړي. چوکې وویل: هغه څیړنه چې یادو کړه دا کار کوي، د هغه خلکو په واسطه ترسره شوې وه چې د دوی پاداش ورکونکو سیټمونو سالم وو. چوکې وویل: ستاسو لپاره، شاید دریو میاشتو وروسته لومړۍ سیشن به هغه څه تولید کړي چې تاسو یې د یوې ورځې وروسته احساس کوئ. او دا ناکامۍ نه ده. دا حسابات دي. پیل ځای مختلف دی. وخت محدودیت مختلف دی. تجربه مختلفه ده.

چوکې همدا خبره نه ده کړې. دوی ویلي وو چې راځئ. لکه څنګه چې په ځای کې حضور نیولو پرته بل څه نه وي یو روحاني عمل. لکه څنګه چې د پوښتنې تحمل د هدف نه، بلکې د وړاندیزونو کې د یوې ستونزې په توګه دی.

مور د مراقبې هڅه وکړه. هغه شل دقیقې چې مور یې د تنفس پر تمرکز تمرین کاوه. مور به ناست شو او زمور ذهن به د موادو په اړه وتلي. د موادو نه شتون په اړه. د دې په اړه چې څه ډول وه کله چې مور دا مواد درلوده. شل دقیقې نږدې اړیکه له هغه څه سره چې مور هڅه کول پرې کاوه چې ځان یې ورڅخه لرې کړو، پرته له هغه وسیلو چې دا اړیکه د منلو وړ ګرځوي، او دا ټول د یوې لارښوونې په مشري کې وه چې د هغه چا لپاره جوړه شوې وه چې دا تجربه نه کوي.

مور د تمرین تجربې وکړه. مور په لومړیو کې خپله ځانونه د سپورټ لپاره راټول کړو، کله چې زمور هڅه درکولو له مخې ناشونې وه، کله چې هغه ډوپامین انتظار و چې راتلونکي ته اړتیا ولري، له منځه تللې و، کله چې زمور بدن به مور ته بېګانه او غلط احساس کاوه. مور بیا هم دا وکړ ځکه چې د معلوماتو له مخې دا به مرسته وکړي. دې مرسته کړې وه. مګر هغه مرسته وروسته راغلې وه، له هغه وخت څخه ډیره وه چې ډیری زمور کولی شي انتظار وکړي، او هیڅوک مور ته د دې ځنډ په اړه خبرداری نه دی ورکړی. دوی یوازې ویلي وو چې سپورټ به مرسته وکړي. نه: سپورټ به شته شپږ اونۍ احساس کړي لکه اجباري کار تر هغه وروځي چې کومه ګټه راوړي. نه: هغه پاداش سیستم چې... ځکه چې د ځان ساتنې هغه څه دي چې ستونزه یې د تا د اعتیاد له امله ویجاړه کړي، نو لومړۍ شپږ اونۍ یو ځانګړي چیلنج دی چې به حل شي.

مور خرابو وسایلو سره کار کاوه او د دوی په کارولو هڅه کول چې ځان یې ترمیم کړي. پرته له هغه طرحې څخه چې ښیي خراب شوي وسیلې څنګه کار کوي، پداسې حال کې چې وسیله ترمیم کیږي.

مور کوم چا ته اړتیا درلوده چې دا وایي:

ستراتنګه ستاسو د هغه شخص له سترګه توپیر لري چې ځیرنه پرې شوې وه. ستاسو وخت اورد دی. ستاسو په لومړیو کې تجربه به ډیره محدودې وي. دا هیڅ معنی نه لري چې تاسو "ټاکل شوی" یاست. دا پدې مانا ده چې تاسو د یو عمیق کمښت څخه پیل کوئ، کوم چې پلار چې سفر تر منځ ته رسیدو لپاره اوږده دوره غواړي، مګر دا پدې مانا نه لري چې هغه "منځ" شتون نه لري.

درې واړونه کار کوي. دوی ستاسو لپاره د باندې د کار کولو په پرتله وروسته کار کوي. یوګا به په نهایت کې هغه څه تولید کړي چې هغه څه چې یوه مستحکم شخص تولیدوي، مګر دا درې اونۍ نه، بلکې درې میاشتې به وخت واخلي. له هغه نقطه څخه مخته لاړ شئ چیرې چې تاسو هیڅ احساس نه کوئ، ځکه چې هغه نقطه چیرې چې تاسو هیڅ احساس نه کوئ، هغه ځای دی چیرې چې ژوبله شوې شخص پربږدي او هغه ځای دی چیرې چې نسج شوي شخص یوازې پیل کوي ترڅو دا احساس کړي.

او: دل د مغز لپاره ځانګړي ابزاره شتون لري چې مور تاسو یې نه ورکوو، ځکه هغه خلک چې دا پروګرام رامینځته کړی دی، ستاسو مغز ته د یوې هوښیارې مغز په توګه ګوري چې اړتیا لري د چلند ملاتړ ترلاسه کړي، او نه د یو جوړښت خراب شوي مغز په توګه چې د ځانګړو درملو او تغذیوي ملاترتیا اړتیا لري ترڅو د چلند ملاترتیا ته وخت ورکړي.

مور هغه وسایل درکړو. ووایاست چې څه خراب شوي او هر خرابۍ څنګه سموي. د خلکو څخه وړاندیزونه مه نغاړئ چې هیڅکله هغه څه نه لري چې مور لرو. د هغه نقطه لپاره پروتوکول جوړ کړئ چې واقعیا پیل شي، نه هغه چې مور یې هیلو لرو.

زه به لرو، که زه کولی شم. مور تاسو ته غواړو چې مور سره مرسته وکړئ ترڅو مو وکول شي.

د ځان د ودې مداخلو.

◆ مداخله یو شان ده. تنظیم کول مختلف دی. خورا مختلف.

د ځیې شوې شخص د ځواک نسخه (چې خراب شوي سیستم ته اړتیا لري).	د ځوانانو لپاره د کوډین د کارونې پروګرام (چې ډیری پروګرامونه وړاندیز کوي).	مداخله
عالي حرارت لرونکي ځواکمن یوګا یا درجه حرارت °F د ۶۰-۹۰) وینیاسا په ځانګړي ډول د هغه (لرونکی خونې شخص لپاره چې د هغه پاداش سیستم کوچني اغیزې احساس نشي کولی. فزیکي شدت د انډونیا له سطحې څخه تیریږي. دا د خوښۍ لپاره نه، بلکې د هغه کچې تشویق لپاره ده چې خراب شوی سیستم یې احساس وکړي. ټراوما حساس فارمټ - هیڅ ناڅاپه تعدیلات ندي، ښوونکي چې په ځانګړی ډول د نشه مخدراتو له بیرته راستنیدو سره پوه وي. ۳-۵ دقیقې ته محدودیت وکړئ او وروسته پرمختګ وکړئ. هغه شخص ته په څرګند ډول ووایي: تاسو ممکن ۶-۴ اونۍ لپاره هیڅ احساس ونه کړئ. دا تمه لري. د احساس ورکیدل د کمښت اندازه ده، نه د تمرین بې اغیزه. دمخه له دې چې پایلې ترلاسه کړئ، ۶ اونۍ یې ادامه ورکړئ.	د ټولګي ته راځئ. تمرین به وده وکړي. د ۸ اونۍ وروسته، تاسو به ګټې احساس کړئ. د ګروپ په کلاس کې نرم هاتا یوګا. سواسانا. تنفس. دا ټولګه هغه شخص لپاره ډیزاین شوې ده چې د هغه عصبي سیستم دې اغیزو ته ځواب راکوي.	یوګا / حرکتي تمرین.
دقیقې ترټول، لومړني سیشنونه. ۵-۲ هغه ذهن چې د انډونیا، هوسا او شرم احساس لري، په بشپړ بیا رغولو کې، ۲۵ دقیقې خپلې تجربې ته ستاینه نه شي کولی. د ۲ دقیقو څخه پیل کول او هر میاشتې ۱ دقیقه زیاتول، له ۱۸ میاشتو وروسته ۲۰ دقیقې ته رسیږي - هغه مهال چې دا تمرین د مخکینۍ قشر کې د جوړښت بدلون رامینځته (PFC) کوي. د لومړیو ۸ میاشتو هدف ګټه نه ده - بلکې تسلسل دی. د هغه ذهن لپاره تسلسل، چې په بشپړه توګه بې هوښی دی. د ګرځیدو تمرین هغه کسانو لپاره چې نشي کولی ناست شي: حرکت د پام رامینځته کولو ته ډیر مؤثره لار ده، کله چې آرام ذهن خورا ګران وي.	د ۲۰ دقیقو لپاره کښینئ او د تنفس سره مرسته وکړئ. کله چې ذهن سرغړیږي، بیا یې د تنفس ته راواړوئ. دا لارښود هغه شخص په ګوته کوي چې کولای شي د ۲۰ دقیقو لپاره د دوا پرته داخلي تجربې زغم وکړي، پرته له دې چې کرایه، شرم یا د موادو نشتوالي له امله ډوب شي.	د تردو.
د لومړي مؤثر دوز لپاره لږ تر لږه ۱۰ دقیقې اړینې دي. نه ۳۰ دقیقې، بلکې ۱۰. له عمارت څخه ووځیږئ، په تیزۍ سره ۱۵ دقیقې تګ وکړئ، بیا راشئ.	د ورځې په اړه ۳۰ دقیقې منډې " فعالیت، په اونۍ کې ۳-۵ ځله." دا وړاندیز هغه د موتیویشن جوړښت باندې تکیه کوي چې د هغه تمرین ساتلو	د تنفسي تمرین.

تولید کاټالوګ ښیي چې د منل BDNF شوي تولید لپاره ۱۵ دقیقې منډې فعالیت کافی دی. د ورځنۍ ۱۰ دقیقې تګ دود رامینځته کول د لومړیو ۴ اونیو هدف دی. په ۴-۸ اونیو کې دا ۲۵ دقیقو ته پراخه کړئ. په ۸-۱۲ اونیو کې ۳۰ دقیقې ته ورسیږئ. هغه کس چې په لومړي اونۍ کې د ۳۰ دقیقې پروګرام پایته رسولو کې ناکام شو، هغه یې غلط لومړنۍ دوز ترلاسه کړی و. د شدید کمښت لرونکي سیستم لپاره د لومړي اونۍ په ۱۵ دقیقو ورځنۍ تګ د لومړي مناسب دوز په توګه کار کوي.	لپاره وي چې هیڅ فوري ګټه نه لري، د بدنیز ظرفیت لپاره چې د ۳۰ دقیقو منډې هڅې ته وکولای شي وروسته له دې څخه چې بدن شاوخوا اونۍ تر شا او خوا کمزورۍ شوی وي، او د هغه تحمل لپاره چې د تږو احساساتو په واسطه رامینځته کیږي کله چې جسم یو ډول بېګانه احساس کوي.	
اجتماعي بیا رغونې ملاتړ / ګروپ	اجتماعي غونډیو کې ګډون وکړئ. ټولنه به ستاسو ملاتړ وکړي. دا د هغه شخص لپاره ډیزاین شوې ده چې کولی شي ټولنیز شرایط، نورو خلکو په اړه د کیسو په احساساتي اړخ او د ډلې په جوړښت باندې تسلیم شي، پرته له دې چې تحریک شي، پرته له دې چې د نورو اغیزې ته راغلې شي، او پرته له دې چې هغه ځانګړی شرم احساس کړي چې داسې ښکاري چې تاسو د هغه څه سره مبارزه کوئ چې نور یې ښه بریالیږي.	لومړی، د فرد متخصص ته مراجعه وکړئ، بیا د ډلې ته. هغه خورا کمزورۍ عصبي سیستم، په لومړي بیا رغون کې موجود لوړ ټولنیز اندیښنه، ټراوما عکس العمل، او د هم عمر کسانو تر اغیزې راغلې خطر ټول دا خبرې کوي چې د ډلې مخکې د یو فرد سره مشوره اړینه ده. کله چې د ډلې ته لاره خلاص شي: د مختلفو مرحلویو (دوی چې له نشه موادو څخه د بېلا بېلو واټونو څخه تېر شوي) لرونکي ډلې، په پرتله ښه دي هغه ډلې چې یوازې په لومړي بیا رغون کې شامل کسان لري. هغه څوک چې ۳۰ ورځې نشه مواد نه دی کارولی، که هغه د نورو سره وي چې همدا وضعیت لري، نو هغه د هم عمر کسانو تر اغیزې راځي. هغه څوک چې ۳۰ ورځې نشه مواد نه ده کارولی، که هغه د هغه خلکو سره وي چې ۶ میاشتې، ۲ کاله او ۵ کاله مخکې له نشه موادو څخه بیا رغون شوې دي، نو هغه کولی شي هغه مرستې ترلاسه کړي چې د هغه بیا رغون ته اړتیا لري.	
غذا پوهنه	متوازن خواړه وکړئ چې پکې کافي پروټین او مائکرو نیوټرینټونه وي." دا وړاندیز هغه وخت کار کوي کله چې د اشتها تنظیم سیستم فعال وي، د خوږو چمتو کولو لپاره لومړی موټیون موجود وي، او د ښه تغذیه لپاره مالي سرچینې شتون ولري.	غذایي بیا رغونې په کلینیکي پروتوکول کې: منظم وخت سره د خواړو ترتیب (د ساعت له مخې، نه د تږیا له امله، ځکه چې د لومړۍ بیا رغونې په دوره کې د تږیا سیګنالان اغیزمن نه وي)، په هر وعده کې د پروټین تر لومړي (ډوپامین تولید لپاره ټایروسین او فینیل الانین اړین دي - هره وعده باید د پروټین سره پیل شي ترڅو مناسب مواد برابر شي)، او د ځینو نورو پوښتنې له امله د غوښتنې کمښت په جبران کولو لپاره د ځینو خاصو تغذیوي موادو سپارلو (د ویټامینونو ډله، زنک، میګنیم، اړین فټي اسیدز).	

II.1 — د واقعیت سره سمون.

د درملنې لپاره د وخت جدولونه، چې د ثبوتونو پر بنسټ جوړ شوي دي، هغه وګړي وژباوه چې یا یې هیڅ ډول مخدره استعمال نه دی کړی یا یوازې خورا لږ مقدار. لاندې بدلونونه هغه څه ښیي چې شدید اعتیاد لرونکي کسانو لپاره د درملنې جدول څنګه وي، کله چې دا پروتوکول په واقعي حالت کې تطبیق شي:

د بدلون انعکاس څه ده؟	شدید اعتیاد لپاره تعدیل شوې ټایم لاین.	دې خلکو شمېر چې پرې د اندازې اخیستل وشو.	د میاشتې په اوږدو کې د وخت جدول.
هغه ګټه چې احساس کوي " تمرین مینه راټول ریسیپټرونو D2 کړه" د کثافت ته اړتیا لري، کوم چې شدید اعتیاد یې کم کړی دی. ممکن دا ښې حالت فزیکي ډول وشي مخکې له دې چې شخص په ذهني توګه یې احساس وکړي.	تر ۸ اونۍ پورې، د مزاج ۴ په ښه کیدو احساس ثابت نه وي. د محرکونو له امله د ډوپامین زیان په حالت کې، دا مهال اوږدوالی کولی شي.	غیر مکد شوي، ستړي شوي بالغین یا لږ شدت لرونکي د نشې کوډو څخه بېرته راګرځیدونکي کسان چې د تمښیر سیستمونه یې سالم دي.	تمرین دوه اونۍ په کور کې د مزاج ښه کولو لپاره ګټور دی.
د اته اونۍ د معلوماتو په اساس، د لومړي اونۍ څخه بشپړ مقدار کارول فرض شوی و. د مخدره موادو استعمال کونکي لپاره، پیل کې د بشپړ مقداره یوازې یو ټکنه برخه ده. د ګټې دوره د مقدار زیاتیدو سره سمون مومي.	اونۍ د هغه مقدار ۱۲-۱۶ په کارولو سره چې د مداخله شوي شخص لپاره مناسب دی، پیل وکړئ (۲-۵ دقیقې لومړنۍ جلسې، چې تدریجي ډول زیاتېږي). دا تمرین باید له فوایدو وړاندې کولو مخکې تر تسلیمیدو پورې وټاکل شي.	ستړي شوي، د نشه مخدراتو څخه معتاد نه ویونکي بالغین.	د اته اوناکو وروسته، مراقبه اندازه شوي کورټیزول کمیدل تولیدوي.
د تمرین له لارې د تردو کمیدل هغه وخت رامینځته کیږي کله چې مخکینۍ قشر د (prefrontal cortex) کم شوي تردو احساس په اړه عمل کوي. هغه ځواکمني چې مخکینۍ قشر ته اړتیا ده، دقیقا هغه څه دي چې شدید اعتیاد یې خاص ډول اغیزه کړي ده. تمرین او د مخکینۍ قشر ملاتړ دواړو سره یوځای هغه تاثیر رامینځته کوي چې یوازې د تمرین له لارې یې باید رامینځته شي.	بلکه دا خبرې سمه وي، خو شدید اعتیاد کې د دې تاثیر کوچنی او ځنډېدلی دی. د لومړیو ۲-۴ اونیو په جریان کې د تمرین له امله د هوس کمیدل ممکن ناکافي وي چې د نورو علاجونو پرته یې د هوس احساس کمولو لپاره کار وکړي (NAC، میتایشن سټیک، او ښه که د مخکیني قفسي ظرفیت لپاره د نوټروپیک ملاتړ هم شتون ولري، کوم چې د هوس احساس کمولو لپاره اړین دی).	د ۳۰ څخه تر ۹۰ ورځو پورې د ښېرته جوړېدو تجربه لرونکي خلک، منځنۍ درجې د مخدراتو شدیدت.	تش په ورځ کې جسمي فعالیت د لومړي مرحلې بیا رغونې په دوره کې د خوښۍ احساس کمولو لپاره ګټور دی.

د زیانمن شوي مغز لپاره د نوټروپیک موادو ترکیب.

◆ د اعتیاد په اړه د AMAP ریسپټر دا شیان له پامه غورځېدلي وو. دې باید نه وی. کمزوري هغه څه دي چې ریټیمونه یې ځکه هواروي. دا یو بل کار ندي.

د ریکوری کرنل (NAC، 5-MTHF، میتایل کوبالامین، منګنیس ګلیسینیټ، CoQ10، DHA، UMP، معیاري سپلیمینټ ستک د بیا رغونې د متابولیکي او وړاندوینې موادو لایه په نښه کوي. دا (ټایروسین بنسټ جوړوي. نوټروپیک ستک یو څه بل شي ته پام کوي: هغه ځانګړي ذهني استقبالي ماشینونه چې د سیګنینګ، او عصبي NGF/BDNF، استقبالي عملکرد AMPA اعتیاد له امله یې ویجاړ شوي - عموما غشا د ودې حالت چې زده کړه، حافظه ټینګار او ذهني ترمیم ملاتړ کوي، چې اجازه ورکوي چې شخص د چلند مداخلو ته په مؤثره توګه ځواب راکړي.

د دې لپاره چې دوی له شتون څخه ورکړل شوي: د اعتیاد له درملنې سره اړونده معیاري کلاینیکي لخوا منظوره FDA ندي او (pharmaceuticals) ثبوتونو کې دا مرکبات شامل نه دي، ځکه چې دوی دوا نه دي. همدارنګه، دوی په پراخه اعتیاد باندې تمرکز لرونکي ازموینو کې مطالعه شوې نه دي. مګر د دوی خوندیتوب (piracetam) میکانیزم له دې ډلې خلکو لپاره سم دی، او د نښه پیژندل شوي ریسیټامونو ریکارډ نښه دی (د پیروسیټام شاوخوا لس کلن خوندیتوب معلومات شتون لري). دا تجربوي او غیر معمولي سپلیمنټونه نه دي. دوی مرکبات دي چې د ۵۰+ کلونو څېړنې په کلاینیکي خلکو باندې شوي، سکه، او عمر سره د ذهني کمښت - چاپې چې په مستقیم ډول د اعتیاد له (TBI)، لکه: مغزي ټراوما امله رامنځته شویو ذهني زیانونو سره مطابقت لري.

III.۱ — امپي — ریسیټم کورن تقویت کول د ګلوټامیټ زیان شوي مغز لپاره.

ریسپټرونو کې ځانګړي بدلون راولي، چې د مخې ګلوی او پخوان قشر AMPA/NMDA شدتونو په ریسپټرونه چې زده کړه، حافظه ټینګار او موتیوي AMPA کې موقعیت لري. هغه (prefrontal cortex) ریسپټرونو مثبت AMPA د Racetams زده کړه ملاتړ کوي، په ځانګړي ډول ضعیف شوي دي. ریسپټرونو ته اجازه ورکوي چې پرته له دې چې یوازې AMPA الوستیریک تعدیل کوونکي دي - دوی د فعال شي، د ګلوټامیټ سره خورا قوي ځواب ولري. دا په ځانګړي ډول هغه میکانیزم باندې تمرکز کوي چې شدت په ځانګړي ډول خرابوي.

مرکبه	دوز	مرکزی میکانیزم.	د اعتیاد له کبوالې څخه د خلاصون لپاره ځانګړي معلومات.
پیراسټام -- لومړی، تر ټولو څېړل شوی.	په ورځ کې 800 څخه تر 4800 ملي ګرامونو پورې، په 3-2 ووېشونو سره.	مثبت الستری AMPA تعدیل. غشا انعطاف‌پذیری ته وده ورکول. مغزی وینې جریان ته وده ورکول. د عصبي حجرو په وړاندې د اکسیډیټیو سټریس څخه خوند ترلاسه کول. ۵۰+ کلونو لپاره د خوندي معلومات شتون.	ایمپا ریسیپټر د کمزوري عملکرد په نوروکس اکومبنس او پی ایف سی کې، چې د عصابی توکو د اوږدې مودې استعمال له امله رامنځته کیږي، دقیقاً هغه څه دي چې پیروسیټم میخانیک یې هڅوي. د غشا انعطاف په نښه کولو سره، دا نورونونو ته ګټه رسوي چې د دوی غشاګان د محرک توکو د استعمال له امله د اکسیډیشن له ستونزې څخه

متاثره شوي دي. د مغزي وينې جريان ته وده ورکول هغه دماغ سيمو ته د تشناب لټوکی کوي چې په اوردو کې سکروپي يا د محرک توکو له امله فشار لري. دا په ګوته کړئ چې دا ورځنۍ، اساس ريسيټم ده - کم ځواک، پراخه ګټه، او تل اخيستل کيږي.			
او AMPA-potentiation د دواړو اغيزې په (anxiolytic) آراموونکي ځانګړې ډول د مداخله شوي شخص د بيا رغون اړتياوو سره سمون لري: هغه بې حوصله والی او انديښنې چې په لومړيو کې د بيا رغون پرمهال ظاهريري، دواړو هغو ته پام کوي. 5-HT2A اغيزې يو کوچنی مزاج ته سکلا راوړي چې ممکن مرسته وکړي ترڅو هغه بې حوصله والی کم شي چې په لومړيو کې د بيا رغون مياشتونو کې ظاهريري، چيرې چې AMPA. بل هيڅ شی مزه نه راولي تقويت په مستقيم ډول هغه زده کړې او هڅولو کمښت ته پام کوي چې له همدې کبله چلند بدلونونه بې ګټې سکاري.	د پيراسټام څخه ډير قوي تعديل. د AMAP سيروټونين او ډوپامين په تعديل کې اضافي اغيز، او- D2 5 چې له لارې ريسيپټرونو HT2A اغيزې رامنځته کيږي. په ځانګړې ډول ثبت شوي چې د انديښنې کچه کموي.	ستر لسې څخه تر يو زره او پنځه سوه ملي ګرامه ورځې ته، په دوو برابرو مقدارونو تقسيم کړئ (چربې لرونکي - خوړو سره واخلئ).	انيراسټام — د AMAP او آراموونکي ترکيب.
ډايلي استعمال د فينيل پيراسټم له تحمل په چټک رامينځته کيدو لامل کيږي. ورځنۍ استعمال چټک تحمل او اغيزمنتيا ته لامل ګرځي، چې ۵-۷ ورځو کې کمښري. يوازې ۲-۳ ځله په اونۍ کې کارول، هغه ورځګونو کې چې د ذهني کار يا سپورټ ډېر اړين وي. د دواړو محرکونو څخه بيرته راځېدونکي کسان لپاره: فينيل پيراسټم کې د ډوپامين اجزا ممکن په لومړيو بيا رغونې دورو کې هوس ته لامل شي. تر هغه وخته پورې کارولو ته مه کوښښ کوئ، چې تراوسه ۶۰ بيا رغونه وشي. □□□□□□□□ ورځې د هوس زياتيدو لپاره څارنه وکړئ.	پيراسټام جوړښت چې د فينيل ګروپ ورسره اضافه شي، دا د ډوپامينرژيک او نورادرينرژيک اغيزات زياتوي. دا د مرکزی عصبي سيستم تحريک ته وده ورکوي. د جسمي فعاليت ښه والی. د سړو مقاومت زياتيدل (د سړو اوبو پروټوکول لپاره مهم).	ملي ۳۰۰-۱۰۰ ګرامه، اعظمي ډول ۲-۳ ځله په اونۍ کې.	فينيل پيراسټم - هغه ريسيټام چې تحريک کوي.
کاري حافظې کمښت د شديد اعتياد تر ټولو عملي معلول معرفتوي نيمګړتياوو له جملې څخه دی - دا هغه څه دي چې داسې مخه نيسي چې څوک خپل پلانونو ته دوام ورکړي، په درملنې کې زده کړل شوي معلومات ونه لري او پيچلي بيا رغونې پروټوکولونو ته وفادار پاتې شي. اکسيرسټم په ځانګړی توګه کاري حافظې باندې تمرکز کوي. د	په عمومي توګه، دا د AMPA تقويتي ده چې په کاري حافظه او تمرکز باندې د پيروسيټم (piracetam) په پرتله قوي اغيز لري. دې ته ځينې محرک خصوصيات هم شته. دا د اېسيټيل کولين (acetylcholine) تنظيموي.	ملي ۲۴۰۰-۱۲۰۰ ګرامه ورځې په ۲-۳ ووېشونو کې.	اکسيراسټام -- د حافظې او تمرکز لپاره ريسيټيم.

اټسیټیل کولین ملاټر لپاره دې سره CDP-ځای کولین اضافه کړئ.			

III.2 — هغه پېپټایډ چې مغز ته وده ورکوي. نوپیپټ

دل د اعتیاد له بیروت څخه څه شی دی؟	نوپیټ څه شی دی او څه کوي؟
شدید او اوږدمهالی د اعتیاد له امله زیان، په خپل معرفي کې په خپلو ذهني ځانګړتیاو سره، له کوچنۍ تراوماتیکي مغزي صدمې څخه ښکله نه ده: کم شوي حجم، ګډوډ کاري حافظه، ضعیف اجرایوي PFC فنکشن، بد بدل شوی تمرکز، او کم شوی پروسیسنګ سرعت. هغه ډلې چې په کومو کې نوویپټ ویلټل هغه ډلې دي چې تر - TBI، شوي - سکته وروسته ټولو نږدې د شدید اعتیاد په ذهني زیان سره تطابق لري. NGF د :وده په ځانګړي ډول مهمه ده کولینرجیک نیورونونو د بقا او عملکرد ملاټر کوي (نیورونونه چې اټسیټیلکولین یې د انتقالونکي په توګه کاروي او د تمرکز او حافظې لپاره خورا مهم دي). دا نیورونونه په ځانګړي ډول د اعتیاد له مختل شوي ګلوټامیټ زیان څخه متاخم دي. مقدار: ۱۰-۳۰ ملي ګرامه ورځي ته، د پوښتنې لاره (sublingual administration) چټک پایله ورکوي. دا ممکن دوه خله په ورځ کې وکارول شي. دا د غوږ لرونکي توکي دي - د خواړو سره واخلئ. تر ټولو مهمه خبرتیا: دې ته سره (CDP-یا کولین Alpha-GPC) د کولین سرچینې په مغز کې د اټسیټیل کولین اړتیا زیاتوي؛ که چې کومه کافي کولین نه وي، سردرد او ذهني ستړی کیدل ممکن وشي. یوځای کار وکړئ. Noopept	Noopept (N-phenylacetyl-L-prolylglycine ethyl ester) پېپټید دی چې ذهني etikyو سنت ظرفیت زیاتوي او د وزن له مخې تقریباً ۱۰۰۰ خله piracetam. قوي وي په پرتله د دا په ګډدتیا سره د وینې-ماغ منځنۍ خولې ته ننوځي او دوه بیلابیل اغیزې لري: 1. د AMPA او NMDA تنظیم کول — فوري ذهني وده له لارې د هماغه ریسیپټر سیسټمونو په واسطه چې racetams کاروي. 2. لوی‌مدت لپاره د NGF (Nerve Growth Factor) او BDNF د — زیاتوالی noopept تکراري سپیندو په ځانګړي ډول هغه وده کونکي فاکتورونه زیاتوي چې عصبي ترمیم او نوي سیناپس رامینځته کولو ته اړون دي. دا په ځانګړی توګه ناروغانو کې ثبت شوې ده چې د سکه وروسته ذهني کمزوري لري او همدارنګه د مغزي ټپ شوي کسانو کې - هغه ډولو خلکو چې د ذهني زیانونو ډول یې په کلکه د شدید اعتیاد سره مطابقت لري. ذهني زیان.

III.۳ — سېماکس او سیلانګ — د پیپټایډ چټکوالي زیاتونکي. سمکس

اضطراب د خوشحالي ایپ.	میکانیزم او شواهد.	مرکبه
سمکس په ځانګړي ډول د اعتیاد له لومړیو څخه د بیا رغیدو لپاره له دوه وجوهونو سره خورا مهم دی: هغه تیز چې د تمرین له امله د) وده BDNF کچه پورته کولو په پرتله ډیر BDNF چټک ده، او دا مهال راځي چې شخص لا یې نشي کولی هغه تمرین ته دوام او (ورکړي چې کومې ورته اغیزې لري همدارنګه د ډوپامینرژیک توګه ملاټر چې د "انډونیډ" حالت ته یو څه مرسته کوي،	په ناکې لارې له مخې ورکول، په ګډون توګه د مغز او وینې خواله کېږي. لومړني میکانیزمونه: BDNF او NGF زیاتیدل (سترایا، ګډندی - د انتظام له څو ساعتونو وروسته). دا د ډوپامینرژیک او سیروټونرژیک ټون زیاتی کوي. دا په رسمي ډول روسي کلتوري عمل کې د سکټرو بیا رغولو لپاره او د مغزي صدمې لپاره ثبت شوې، چې د دې کار د ۳۰+ کلونو څخه ډیر وخت دی. په	سمکس -- یو مصنوعي پېپټایډ چې د ACTH نه جوړ شوی دی.

ریسیپټر کثافت D2 په دې حال کې چې بیا عادي کیږي. ۳۰۰-۱۰۰۰ میکروګرام په غوږ کې، ۱-۲ ځله ورځې. دا محصول په متحده ایالاتو کې په پراخه توګه نه مګر د (منظوري نلري FDA) دی چمتو ځیږني لپاره د واردولو قانوني دي.	انسانانو باندې ترسره شوي مطالعو کې د ضد افسرد او ضد اضطراب اغیزات ثبت شوي دي.	
د اندښنې کمونې مؤثریت، پرته له تنفسي ستونزې، په ځانګړې ډول د هغه کسانو لپاره مهم دی چې د تنفسي ماشینونو په واسطه ژوند کوي او همدارنګه د GHB اوردو (overdose) خټه ژغورل شویو کسانو لپاره، چیرته چې بنزودیازیپینونه منع دي. سلنک د اندښنې کمونې مؤثریت چمتو کوي پرته له هغه خطرناک میکانیزم خټه. تعدیل هغه آرام احساس GABA-A چمتو کوي چې خراب شوي سیسټم ته اړتیا لري، پرته لدې چې GABA-B ریسیپټرونه ښه فعال کړي بیا جوړونې لپاره دا GHB چیرته چې د (خورا مهمه ده ۲۵۰-۵۰۰ میکروګرام په ناک کې، یوه ورځ ۱-۲ ځله.	ناکسې له لارې ورکول. لومړنې تعدیل د GABA-A: میکانیزمونه اندیښنې کمونې، پرته لدې چې د بنزودیازیپین ریسیپټر سره تړل شي - هیڅ تنفسی ستونزه نه وي، هیڅ اعتیاد زیاتیدل، او انکیفالین BDNF، نه وي) تخریب مخنیوی (دا داخلي اپیوډ پیپټایډونه ډیروي پرته لدې چې بهرنۍ اپیوډونو ته اړتیا ولري). د اندیښنې کمونې په اړه ښه مستند اغیز، له نوتراپیک وده سره، نه د بنزودیازیپینونو د کلایکوتا.	سلنک - یو ډول مصنوعی پیپټایډ چې د ټفټسن څخه جوړ شوی دی.

III.۴ — کولین د سرچینو څخه — هغه اړوندي توکي چې سره کار کوي.

د اړتیا په زیاتیدا سره مخ (acetylcholine) هر ډول ریسیټم او نوویپ د مغز کې د اېسیټیل کولین سیګنینګ چې ریسیټم تولیدوي، یو ځانګړي AMPA کیږي. که چېرې مناسبه کولین نه وي، هغه وده شوې کمښت رامینځته کوي: د زده کړې او حافظې زیاتېدونکي اړتیا د خوراکي توکو له لورې د بیا ډکولو په پرتله سمدلاسه د اېسیټیل کولین ذخیره مصرفوي. هغه سردرد چې ځینو کسانو د ریسیټمونو له امله تجربه کوي، دا کمښت دی. حل تل د کولین زیاتون دي - دا نه یو اختیاري کار دی، بلکې اړین دی.

کله کارول شي؟	دې څه چمتون کوي؟	چولین د سرچینې لپاره معلومات شتون نلري.
د سهار د ورځنۍ ۲۵۰-۵۰۰ ملي ګرامه، د ریسیټم دوز سره. سی ډی پی-کولین ترجیحی کولین سرچینه ده د بېرته جوړېدونکي مغز لپاره، ځکه چې یوریډین او غشا جوړونې ملاتړ په ځانګړې ډول د نشه مخدراتو له امله زیانمیتل شوي مغز لپاره مهم دي.	ډاټې لپاره تر ټولو ښه سرچینه: دا چولین، یوریدین (د سیناپس غشا جوړونې لپاره) او سایټیدین (چې مغز کې یوریدین ته بدلون مومي) چمتلوي. دریو اړخیزه: دا د اټسیټیل کولین ملاتړ کوي، د غشا ترمیم ملاتړ کوي او د ډندریټک سپاین وده ملاتړ کوي چې د AMPA تقویت له لارې racetams اسانه کوي.	CDP-Choline (سیتیکولین).

ملي ګرام د ریسیټم دوز 300-600 سره. کله چې کولینرژیک اغیز لومړیتوب وي، کاروئ - پاملرنه، کاري حافظه، مؤقت ذهني وده. دا کولی شي کولین سره CDP- په ټیټو دوزونو کې ترکیب شي.	سی ډی پی-کولین په پرتله لږ بایو اېلېبل کولین کچه لري. دا ځانګړي ډول د استیل کولین تولید لپاره لومړیتوب ورکوي (کم سایټیدین/یوریدین شتون لري). کولین د چټک رارسیدو سره.	الفا-جی پی سی

III.۵ — پروټوکول د نوټروپیک موادو یوې جامعې برنامې لپاره.

دا ټول نوټروپیک ترکیب یوځای نه اخیستل کیږي، بلکې د لومړي ورځې نه. دا تدریجي معرفي کیږي - ځکه چې څو ذهني مرکبات په ورته وخت کې کارول مشکل کوي چې کوم مرسته کوونکي یې دي، او ځکه چې زیانمیت شوي مغز ته اړتیا ده چې هر یوې اضافې تعقیب کولو مخکې خپله عادي کچه ټاکي.

د دې ترتیب دلیل څه دی؟	ځنګه ووینئ	لیکل کیږي.	د وخت ترتیب
ریسیټیمونه د هغه ریسیپټرونو په کچه کار کوي چې د پراخ شوي سیګنلنګي ملاتړ لپاره د متابولیک بنسټ اړتیا لري. ریسټیمونه پرته له میتیلیشن او ضد-اکسجنیزې بنسټ څخه کارول، د لومړي منزل نه وروسته دوهم منزل جوړولو په مانا دي.	خواب کیفیت، لومړنی حالت، او تمایلاتو شدت. د فکر ښه کوونکو موادو کارولو مخکې ، د جسم د عادي فعالیتونو بنډې ټاکئ.	د متابولیک مرکب یوازې دا شتون لري: 5- MTHF، متیل کوډلامین، NAC، منګنیسیم، DHA، CoQ10. لا هم د ریسیټامونو کار نه دی شوی.	لومړي څخه تر درې ویستمو ورځو پورې (لېبل بنډار).
نوویټ د مخ په تګ ذهني فعالیتونو (AMPA + NGF) پراخ لږ لري او تر ټولو لږ فزیکي (BDNF + اغیزه لري. د دې څخه پیل کول داسې ده چې څوک کولی شي ذهني ګټې تر لاسه کړي پرته له هغه ډول محرک اغیزو چې ممکن د رغون په لومړیو کې ستونزې رامینځته کړي.	هر ډول بدلون په ذهني روښتیا، حافظه یا مزاج کې. هر ډول سردرد (دا د زیاتو کولین اړتیا ښیي). دا یوازې دوه اونۍ لپاره کاروئ مخکې له دې چې بل ترکیب اضافه کړئ.	نوویټ ۱۰ ملي ګرامه، ژبې لاندې، سهار، د سی ډی پی کولین ۲۵۰ ملي ګرام سره.	د ۳۰-۶۰ ورځو لپاره (Noopept معرفي).
پیراسټام تر ټولو خوندي او څېړل شوی ریسټم دی. د نوویټ وروسته ۲ اونۍ تیریدو سره یې کارول، د دې زیاتوالي اغیزې په روښانه توګه معلوموي.	ذاکرې، پروسس کولو سرعت، او عمومي ذهني حالت. دا هغه شاتلونکي ملاتړ دی چې د AMPA نوویټ اغیزه زیاته کوي.	پیراسټام ۸۰۰ ملي ګرامه سحر په وخت کې د نورو دواوو سره واچوئ. د دوه اونۍ لپاره یې څارئ.	د ۶۰-۹۰ ورځو لپاره (پیراسټم اضافه کول).
انیراسټام د سروټونرجیک او آرام کوونکي اغیزې لري، چې دا ځانګړی اضافه د اندېښنې په زیاتیدو سره د لومړي مرحلې بیا رغونې لپاره ده. نه هر چا دې ته اړتیا لري - هغه کسانو لپاره چې دندې یوازیتوب نه دی، پیراسټام او	اندېښنې کچه، ټولنیز آرام، او سیشن په جریان کې مزاج. انیراسیټم د اندېښنې کمونکي مؤثریت لومړی بیا ګټه پورته کوي کله چې اندېښنه په ځانګړي	انیرسټام ۷۵۰ ملي ګرامه، ورځې ته دوه ځل (د غوړ سره)، هغه ورځونو کې چې اندېښنه تولیدي ظرفیت یا ټولنیز فعالیت لپاره مخینه وي.	د ۹۰ ورځو څخه زیات (انیرایسټام، د شرایطو پر بنډه).

نیوپپ ممکن کافي وي.	ډول د بېرته رغیدو سره تړلي فعالیتونو باندې محدودیت رامینځته کوي.		
فینیل پیراسټم د هغو ورځو لپاره یو ځانګړی وسیله ده چې کومو ورځو کې چې تاسو ته له معمول نه ډېر اړتیا وي. تساهل ورځنۍ استعمال مخنیوی کوي. د محرکونو څخه بېرته راځېدونکو کسانو لپاره: یوازې احتیاط سره او هغه وخت بیا کاروئ کله چې ستاسو د عادي حالت بېرته راستنیدل ثابت شوی وي.	ذهني طاقت، هڅه، او هغه ورځ د جسمي فعالیت. وګورئ چې آیا تمایلات زیات شوي دي (دا د دې ترکیب کارولو مخکینې سیګنال دی).	فینیل پیراسټم ۱۰۰-۲۰۰ ملي ګرامه په هغه ورځونو کارول شي چې د اړتیا شتون ولري. دا ورځنۍ کارونې لپاره نه ده.	ورځې یا ۹۰ ډېر، او په اونۍ کې تر ټولو ډېر ۳ ځله.

III.۶ — هایډرجین — هغه کلمه چې د ذهني ظرفیتونو لوړولو لپاره کارول کیږي، خو ډیرې لږ پېښودل شوې ده.

هایډرجین (ایرجولویډ میسیلات) د ځانګړي یادولو مستحق دی، ځکه چې دا په نوتراپیک څیړنو کې تاریخي اهمیت لري او همدارنګه د زیانمیت شوي مغز د بیا رغونې په برخه کې یې ځانګړی مناسبت لري. دا څخه کلاینیکل منظوري ترلاسه کړې (د ۱۹۷۰ لسې په جریان کې د FDA لومړۍ مرکب وه چې له ډیمینشیا لپاره منظوره شوې). د دې لومړنی میکانیزم: د مغزي وینې جریان ته وده ورکول، د مغزي اکسیجن کارونې زیاتیدو، د نورونونو ساتنه له د اکسیجن کمښت سره نښه شوي زیانونو څخه، او د نورون لېږد اغیز-BDNF پروتین ترکیب پر عصبي.

اوردو ژوندي کونکي او د تنفسي تیوبونو GHB د اکسیجن کمښت د محافظت میکانیزم په ځانګړې ډول د لرونکو ناروغانو لپاره مهم دی: تکراري اکسیجني کمښت (هر ځل چې ناروغ اوردو شي او تنفسي تیوب وکارول شي، د تنفسي ماشینونو په واسطه اکسیجن کمښت) ځانګړي عصبي زیانونه رامینځته کوي چې په ځانګړې ډول دا زیان کونکي میکانیزم درملنه Hydergine. له اکسیجن د کمبوالي څخه نښه لري کوي.

دوز: په ورځ کې ۴.۵-۹ ملي ګرام، چې د څپلوونو په ډول ورکول کیږي. اوردمهاله کارول (میاشتې) هغه ځای دی چیرته چې ذهني اغیزات ترټولو ډېر څرګند شي. دا یوه چټکه عمل کوونکې ماده نده - ګټې په اونۍ یا میاشتونو کې د ثابتې استعمال له مخې راځي.

چوار: ترکیب -- پروتوکول په حقیقت کې د عادي شخص لپاره څه ښکاري؟

◆ د هغه چا لپاره لیکل شوی دی چې یوګا هڅه کړې، هیڅ احساس نه کړه، او استنتاج یې وکړ چې هغه خراب شوي. هغه خراب شوي نه و. هغه یوازې په غلط تشد کار کاوه.

دا پروتوکول د هغه واقعي حالت پراساس جوړ شوی دی چې تاسو یې لرو، نه په هغه حالت پراساس چې ادبیات یې فرض کړی و. دا د عادي وړاندیزونو څخه ډیر سخت دی، نه کم. ځکه چې ستاسو د پیل حالت یو عمیق کمښت دی، کوم چې پلمنځه فاصله یوه اورده ده، نه لږه، تر هغه سطحې پورې چې عادي مداخلو سره کار کوي. د پروتوکول شدت د پیل حالت په جدیوالي څرګندیږي.

ستاسو په کار څه کوئ؟	د مداخله کونکي دوز او څرنګوالي.	مداخله.	فاز
هغه بیو کیمیاوي بنډی چې ټول رفتار بدلونې غواړي. تاسو نشي کولی د یوګا په واسطه مزه ترلاسه کړئ مخکې له دې چې ستاسو پاداش سیستم ته مناسب مواد رورسیدلي وي. دا د مواد تر چارجولو فاز دی.	5-MTHF + میتیل کوډوبالامین 600 NAC. ملي ګرامه، ورځ ته دوه ځله. منګنیم ګلیسینټ 400 ملي ګرامه، په ماسخت کې DHA. 1000-2000 ملي ګرامه. CoQ10 200 ملي ګرامه. پروټین هر خواړو کې. اوبه. خوب ته د رسیدو څرنګوالی (په یو طرف سره خوب، تودې، میلاتونین 0.3 ملي ګرامه، توروالی).	د جسمي چارې بنسټ. هیڅ یوګا نشته. هیڅ ډول تفکر نشته. هیڅ ټولنیز ګوندونه نشته. د دې لپاره چې دا کار وکړي، لومړی د جسمي چارو ته ثبات ورکړئ.	لومړي څخه تر درېیمې ورځې پورې.
د BDNF سیګنال چې د لومړ D2 PFC ریسیپټر کثافت بیا رغونې او ملاتړ پیلوي. لس دقیقې تګ هغه عصبي انعطافیت سیګنال تولیدوي چې له همدې وروسته هر مداخله یې خورا مؤثره کوي.	هغه ورځ پیل کړئ چې تاسو په جسمي توګه توانید لرئ. داسې چټک ته لاړ شئ چې له ساه ورکیدو احساس وکړئ. بیرته راشئ. دا یوازې همدا ده. هره ورځ. د BDNF تولید دلته پیل کیږي.	د لس دقیقو د واکیدو. دا سپورټ نه دی. دا تمرین هم نه دی. دا یوه پروګرام هم نه دی. یوازې لس دقیقه، ورځن، بهر ته واکیدنه.	د ۷ تر ۳۰ ورځو پورې (په لومړ اوونۍ کې د میاشتې په منځ کې پیل کیږي).
د کلایی ترمیم پیل کول چې د نورو ټولو کارونو مؤثریت یې زیاتوي. د عملکرد له AMPA ښه شوي مخې، د تمرین څخه غوره زده کړه، د درملنې په برخه کې د معلوماتو ښه یادول او د مغز مخکینۍ برخې سره د بیا رغونې	ملي ۱۰ Noopept ګرامه، د ورځې په لمر کې، او CDP-choline ملي ګرام. د ذهني ۲۵۰ ودې اغیز په لومړي سر کې خورا کم وي - دا د درمل احساس نه دی، بلکې د روښتیا احساس	-نووپیټ + سی ډی پی کولین معرفي. ۱۵-۲۰ دقیقې تګ. که غواړئ، یو څل یوازیتوب یا کوچنۍ ګروپ کې د یوګا تمرین وکړئ - لږ حرارت، لږ شدت.	د ۳۰ څخه تر ۶۰ ورځو پورې.

.کارونو ښه ټړاو شتون لري	دی. تاسو ممکن دا دوه یا دریو اونړو وروسته محسوس کړئ.		
د نوټروپیک سپورټ لپر فعال دی. سړه تګه نوراییون اضافه کوي او ورځنۍ عصبي کیمیاوي پروفایل ته پایښتین ډوپامین راوړي. د تمرکز ځواک د جوړولو PFC پیل کول د لپاره، په تر ټولو مناسب عصبي انعطافیت دوره کې.	پیراسټام ۸۰۰ ملي ګرامه، سهار ته. ۵ دقیقې تامل، پیاده تګ وروسته زیاتیدلي، د (BDNF تمرکز لپاره تر ټولو مهمه عصبي انعطاف دوره). یخ شاور، تدریجي لومړیتوب - ۳۰ ثانې، او بیا به یې ډیر کړئ.	پیراسټام اضافه کړئ. ۲۰-۳۰ دقیقې تګ وکړئ. د ۵ دقیقو لپاره مراقبه پیل کړئ. که تحمل وشي، یوګا وکړئ. که چمتو یاست، سړه شاور وکړئ.	تر ۹۰ ورځو ۶۰ پورې
بشپړیز بیا رغیدو ارکیټیکچر په کاري حالت کې ده. د چلند مداخلو اوس کار کوي، ځکه چې هغه عصبي بنسټ چې دوی ته اجازه ورکوي چې کار وکړي، لومړی په ځانګړي ډول جوړ شوی و. هغه یوګا چې په لومړي اونۍ کې بې‌وزي احساس کاوه، اوس هغه څه تولیدوي چې یوګا باید تولید کړي - ځکه چې پاداش سیستم خورا بیا رغ شوی دی ترڅو دا ثبت کړي.	هغه کس چې د دې پروټوکول له ۹۰ ورځو سره رسېږي، هغه کار ترسره کړی دی چې د مخکښې تجربې لرونکي ناروغانو لپاره به ۱۲ څخه تر ۱۸ میاشتو پورې وخت لمرمۍ. دا لنډه دوره د ذهني سپورټ، د جسمي جوړښت او د ناروغ په حساب کې ټاکل شوې پیل کونکو مقدارونو له امله ده.	ډوکر پروتوکول. انیراسیټم د لوړې اندیښنې ورځونو کې. فینیل پیراسیټم په اونۍ کې ۲-۳ ځله د لوړې اړتیا لرونکو ورځونو کې. د ثابتې تګ پر ځای HIIT یا د دې د زیاتولو لپاره. ۲۰ دقیقې تمرکز. بشپړ ورزش پروګرام.	۹۰ ورځې او زیات

IV.۱ — کله چې احساس شي چې هیڅ شی نه دی، خپل ځان ته څه ووایې.

د دې پروتوکول د کارولو په لومړیو کې، ترټولو مهمه رواني وسیله دا دی چې شخص صادق وړاندوینه وکړي: یو څه موده لپاره به تاسو احساس وکړئ چې هیڅ شي نه دی بدل شوی. دا بدلون به تر تېرې پورې دوام نکوي. دا یوه ټاکلې، وړاندوینې شوي او محدودې مودې ده چې د ستاسو لومړۍ حالت ضعف کچه او د کارول شوي پروتوکول شدت له مخې ټاکل شوې ده.

د صادق تمدر کارت.

هفتې ۱-۴: تمرین به تاسو ته د کار په څیر احساس راوړي، پرته له کومې ګټې. سپلیمنټونه به تاسو ته د ټابله په څیر محسوس شي. خوب کولو پروګرامونه به تاسو ته د تکلیف په څیر احساس راوړي. دا سمه ده. هغه سیستم چې دا کارونه د ګټور و لیدو لپاره ثبتوي، هغه سیستم دی چې ترمیم کیږي. تاسو به د ترمیم پر مهال هیڅ احساس نه کړئ، ډیر څه په دې مانا چې تاسو به د یوه جوړ شوي استخوان احساس نه کړئ.

هفتې ۴-۸: یو څه بدلون راځي. دا یو دراماتیک بدلون نه دی، بلکې یو لږ کم احساس د خالیوالي. سپورټ چې پخوا بې ګټې کار ول احساسېده، اوس یو څه لږ بې ګټې ښکاري. نوپټ ممکن لومړۍ ذهني روښنایي رامینځته کړي چې تاسو یې له هغه وخت راهیسې احساس نه وي کړی چې د موادو استعمال بند شوی و. خوب پیل کوي چې ډیر واقعي استراحت ول احساس کړئ.

هفتې ۸-۱۲: تمکنیز سیستم پیل شوی دی او د فعالېدو لومړی نښې ښکاري. هغه ۱۰ دقیقې ورځنۍ تګ چې

تاسو يې کوئ، په تدريجي توګه احساس کوي چې دا ستاسو انتخاب دی، نه بل څه چې ځان ته مجبور کوئ. دا د DRD2 ریسیپټرونو کثافت ده چې پیل شوی دی او بیا وده کوي. دا هغه وخت دی چې معیاري شواهد یادوي کله چې وایي "۸ اونۍ تمرین". تاسو هلته یاست. دا بهیر ستاسې لپاره ډېر وخت ونیو، ځکه چې تاسو د بل حالت څخه پیل وکړئ.

د ۳-۶ میاشتو په دوره کې: پروتوکول یو څه بل شیږي، د هڅې نه. ورځنۍ تګرځګه یوازې ورځنۍ ګرځیدل دي. نوښت یو قابل اعتماد ذهني وسیله ده. مراقبه رښتیني آرام راڅرګندوي، او نه یوازې تحمل وړ کتنې. یوګا کلاس څه تولیدوي. هغه څه چې دا په پاک حالت کې د ستاسو په ځنګ کې د شخص لپاره تولیدوي. مګر یو څه واقعي. یو څه خپله.

هغه کس چې په دویمه اونۍ کې مخکې شوی ځکه چې هغه هیڅ احساس نه کړ، د کمزورۍ نه و. هغه ته درووند وړاندوینه نه وه ورکړل شوې. هغه ته د "عادت نلونکي" لپاره وړاندوینه ورکړل شوې وه، چېرته چې "عادت نلونکی" له یوې ټاکلې نقطه پیل کوي. دا کارت د درووند وړاندوینې استازیتوب کوي. تاسو اجازه لرئ مخ بوځئ کله چې تاسو هیڅ احساس نه کوئ. هغه دقیق مهال دی چې تاسو باید مخ بوځئ.

د ځوروونکي معتاد په اړه ستونزه | مهم طرزالعملونه | Recovery Kernel.

ریښې او بیرته راستونیدو | بشپړ لیست | د ډنا لومړیتوب | درې نه ویل قوانین

Crisis: 988 | SAMHSA: 1-800-662-4357

تاسو مات نه یاست. تاسو یو بل ځایه پیل کوئ. وخت نور دی. هدف واقعي دی.